

料理名 にんじんゼリー

材料と分量 (6人分)

- にんじん…………… 120g
- 寒天…………… 1本
- 水…………… カップ2
- 砂糖…………… 100~120g
- レモン汁…………… 50cc
- オレンジジュース… 150cc



つくいかた

1. にんじんはおろし金でする。
2. 寒天は水で煮溶かし砂糖を加え、砂糖が溶けたら1のにんじんを入れる。火を止めレモン汁、オレンジジュースを入れよく混ぜ、型で固める。

【1人分の栄養価】

エネルギー	kcal	カルシウム	mg
たんぱく質	g	鉄	g
脂質	g	コレステロール	mg
炭水化物	g	食物繊維	g
ナトリウム	mg	食塩相当量	g

